

# 猴痘密接者需 21 天自我健康监测

## 市疾控中心提示,公众不必过于担心感染风险

本报讯(记者 刘涛)今年6月以来,我国多个省份先后报告多例猴痘病例,引发新增本土疫情和隐匿传播的风险较高。日前,国家疾控局、国家卫健委印发《猴痘防控方案》,要求各级各类医疗机构开展猴痘样症状监测,对猴痘密切接触者实施21天自我健康监测。7月31日,市疾控中心提示,公众不必过于担心感染风险,并就公众关心的猴痘问题进行解答。

据介绍,猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种病毒性人兽共患病,是一类以发热、皮疹、淋巴肿大为主要表现的传染性疾病。与猴痘患者生活在一起或与之有密切

接触(包括性接触)的人,包括男男性行为人群;接触猴痘患者或猴痘病毒的卫生工作者等是易感人群。接种过天花疫苗对猴痘病毒存在一定的交叉保护力。

猴痘密切接触者包括直接接触病例的病变部位及其被污染物品,或感染动物及其分泌物、渗出物等污染物;以及职业暴露或长时间近距离吸入病例呼吸道飞沫等,经评估有感染风险的人员。对密切接触者主要实施以下措施:一是实施21天自我健康监测。健康监测期限为自最后接触之日算起21天,自我健康监测期间可正常生活与工作,需避免与他人发生性接触等密切

接触,避免捐献血液等。二是定期随访。疾控机构或基层医疗卫生机构应在第7天、第14天、第21天电话或上门主动询问密切接触者自我健康监测情况,提供咨询指导建议,如发现异常情况,及时调查处置。三是出现症状及时就诊。坚持每天做好体温测量和症状监测,主要症状包括发热(>37.3℃)、皮疹、浅表淋巴结肿大等。密切接触者一旦出现相关症状,要及时前往医疗机构就诊或与随访联系人取得联系

系,接受猴痘病毒核酸检测。

发生疫情的场所要根据流行病学调查结果,确定现场消毒的范围和对象。对病例居住或活动过的场所,如居住场所、工作场所、学习场所、诊疗场所、转运工具,及其他可能受到污染的场所,在其离开后进行终末消毒。尤其要做好病例衣物、毛巾、床单、餐具等个人用品,以及可能被病例分泌物、渗出物、体液等污染的环境和物体表面的终末消毒。

### 统筹推进疫情防控和经济社会发展

## 小小解说员 暑假展风采

本报讯(记者 刘晓亮)为引导青少年践行核心价值观,传承和弘扬传统文化,近日,市公园服务中心碑林公园开展了2023年暑期“小小讲解员”风采大赛活动。

据了解,比赛分为室内碑林公园概况介绍与室外碑文解说两个环节,小选手们通过针对性的培训,逐步增强了公开演讲与口语表达能力,不仅

加强了对明清时期书法碑刻艺术与山西历史文化名人傅山先生的认知,同时提高了自身综合素质,增强了民族自豪感和自信心。此次比赛选拔了形象、口才俱佳的优秀学生,加入了傅山文化、书法艺术及园艺植物的讲解队伍,以赛促学、以赛选优,为今后开展“小小讲解员”系列活动拉开了序幕。

接下来,碑林公园将通过参观学

习、撰写讲词、辅导强化、示范讲解等环节,持续开展富有碑林文化特色的“小小讲解员”系列活动,以此增强孩子们学习和传播中华优秀传统文化的热情,打造青少年学习传统文化和锻炼成长的平台。



## 社区食堂成了“咱家厨房”

本报讯(记者 刘志刚 通讯员 李晓阳)“社区食堂对60岁以上老年人提供‘8元健康餐’,让老年人从健康和心理上都能‘吃得放心’。”这两天,在古交市河口镇河口社区独自居住的阎大爷都会到社区食堂用餐。

近日,河口社区食堂开始营业。健康可口的饭菜、整洁舒适的就餐环境、宽敞明亮的厨房吸引了很多老年人前来就餐,老人们围坐在一起,一边拉家常,一边用餐,十分惬意。

河口社区党委把照顾好老年人、残疾人、留守儿童的生活当成党建引领社区治理的一项重要工作来抓,结合实际,精心选址,办起社区食堂。

“开业前夕,我们通过在微信社群发布信息和在辖区内实地走访调研,收集民情民意,根据居民需求、口味、生活水平等因素,结合上级部门的优惠政策,制定菜品种类,确保食材来源渠道可靠、菜品丰富不重样、每种菜品都可口。开业后,我们还积极询问群众建议,将根据群众需求不断推出‘定制’服务。真正贴近群众,服务民生。”社区食堂负责人说。

社区食堂位于河口镇中心地带,地理位置优越,河口社区党群服务中心将“爱心驿站”搬到了社区食堂大厅里,让快递小哥、外卖员等工作群体有个休息处,喝口水、充会儿电、歇个脚,在繁忙

的工作中有所片刻休息。

“今后我社区会结合工作实际,结合传统节日的风俗习惯,在社区食堂里组织‘包饺子送温暖’‘品美味香粽’‘月是故乡圆’等活动,将食堂打造成‘咱家厨房’。”河口社区相关负责人说,下一步,社区食堂将把便民利民作为根本,把居民的“舌尖”服务放到“心尖”上,让大家在家门口就能吃出“幸福味”,不断提高社区居民的获得感、幸福和满足感。



## 经常手脚麻木是个危险信号

在北大医院太原医院神经外科门诊就诊的患者中,不少患者讲述经常会出现手脚麻木的现象,如趴在桌子上睡觉时间久点会出现手麻、上洗手间蹲久了会出现脚麻、不小心碰到肘关节后会出现手和前臂的放电感和麻木……这些现象是因为压迫导致的,供血不足或压迫到神经,此时只要改变姿势,略微活动一下,手麻现象就会很快消失。7月28日,北京大学太原医院神经外科副主任医师王瑞奇提醒,如果经常莫名出现手脚麻木,无论怎么变化姿势都没有改善,就需要重视这个“信号”了,很可能是一些疾病的征兆。

### 五种“信号”要警惕

“如果出现以下五种情况,一定要引起高度重视。”王瑞奇提醒,第一种情况,经常舌头发麻,要赶紧查血压。因血压、血脂高产生的舌头发麻,是血液循环不畅导致的,血流缓慢、血液黏稠度增高都会导致局部供血不足,而舌头离心脏较远,血液难以到达舌部血管,从而引起舌头发麻、疼痛,有时还可见舌尖略发白等现象。如频繁出现舌头发麻现象,要赶紧测量血压是否正常,特别是“三高”人群,最好定期监控自身的血压、血脂和血液粘稠度情况。

第二种情况,上肢麻木伴肩颈痛,要当心颈椎病。长期久坐不活动、颈部姿势异常,尤其是长时间低头看手机、伏案工作等使颈椎间盘发生退行性变,导致颈椎间盘突出或是关节突然发生增生或肥大,这些突出的颈椎间盘或增生的关节一旦压迫邻近的颈神经根时,便会出现手指发麻。

第三种情况,有四肢对称性麻痛

感,高度怀疑糖尿病。糖尿病患者的血糖一般维持在较高水平,长此以往,对人体血管、神经会造成很大伤害,可产生多种并发症,如糖尿病周围神经病变,患者会有手脚麻木和感觉异常等症状,发病时呈对称性。

第四种情况,身体单侧发麻,要警惕中风危险。如果出现突发的一侧手麻还伴随同侧或下肢的麻木,要高度警惕中风。部分脑卒中患者发病前会出现短暂性脑部缺血,出现一侧偏身阵发性麻木,若脑部缺血时间较长,血栓形成并堵塞动脉血管,就会出现单侧手脚持续性麻木及无力的情况。

第五种情况,腿麻伴随腰疼,要警惕腰椎间盘突出。分散性的上肢麻木与腿部麻木是局部神经受到刺激引起的,如腰椎病、腰椎间盘突出等。

“以上这些疾病,随着时间的推移,都可能诱发心脑血管疾病。如果一旦持续存在手麻、腿麻等症状,要及时就医,科学治疗。”王瑞奇说。

### 生活细节要注意

“手脚麻木是很多疾病的常见并发症,特点是容易反复发作、不易彻底根治。要想摆脱手脚麻木,除了要坚持药物治疗,在日常生活中还要注意很多细节。”王瑞奇提示。

要注意睡姿,睡觉时最好平躺,不要压着手脚,枕头高度一般以7厘米至9厘米为宜,软硬也要适中。

定期体检,老人要定期查血压、血脂,做血液流变学检查,如有高血压或高血脂,要及时治疗。

同时,注意合理饮食,饮食要清淡、少盐,少摄入动物脂肪,多食高纤维蔬菜,可帮助软化血管,缓解手脚麻木。

可以通过多饮水,降低血液黏稠度,防止血栓形成,改善脑供血。此外,补充维生素,老人要适当补充维生素B1和B6、维生素C,提高身体代谢功能,缓解手脚发麻症状。

最重要的是,保持科学运动,常活动手脚,健康群体每周可进行三次30分钟以上的运动,疾病患者要量力而行。

记者 刘涛



文明亮剑

7月31日,在后铁匠巷北侧停放着一辆共享单车,车筐里竟然放着一大袋垃圾。在距离此处不足30米就有垃圾箱,旁边小区门口也放着垃圾桶,扔垃圾的人这样“省事”了,却给别人使用共享单车造成不便,也有损太原的文明形象。

李涛 摄

## 七旬老人走失 “蓝天”冒雨寻回

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 杨淑强)一位患老年痴呆的七旬老人,与家人外出游泳后走失,家人非常着急,找了一天一夜后报警。最终,在山西蓝天救援队队员的不懈努力下,终于在雨中找到走失老人。

7月30日晚8时许,雨还未停,山西蓝天救援队接到警方寻找老人的信息后,立即调集10名队员和10辆车前往寻找。老人75岁,患有老年痴呆,于7月29日晚6时许,在小店区二校街走失。据老人家属介绍,他们带着老人去游泳馆游泳,老人游完后换好衣服跟着人流离开。等他们发现老人走失后赶紧寻找,但直到深夜仍未找到。之后,他们报了警,但20多个小时过去了,仍未找到老人。

救援队员了解情况后,两人一组,分成5组,开着私家车在方圆5公里内寻找。此时雨还在下,为尽快找到老人,救援队员凭借经验,对背街小巷、居民院落、地下停车场等区域进行仔细搜寻。晚9时20分,其中一组队员在长风街华德中心广场找到了蜷缩着坐在台阶上的老人。此时距离老人走失已经27个小时,还好,老人只是有些饥饿并无大碍。家属见到老人后十分激动,连连向救援队员表示感谢。

践行社会主义核心价值观